



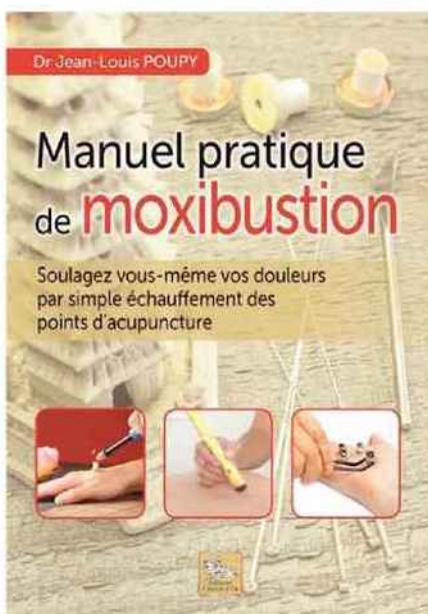
Santé SOULAGER SES PROPRES DOULEURS "Manuel pratique de moxibustion"

La moxibustion, technique thérapeutique aussi ancienne que l'acupuncture (dont elle est directement issue), consiste en l'application de chaleur sur des zones déterminées de la peau (zones qui correspondent à des points d'acupuncture). Cette chaleur est produite par la combustion de poudre de feuilles d'armoise desséchées ou d'autres substances en combustion : un petit

cigare, par exemple, ou, mieux encore, un «moka» prévu à cet effet. Ces moxas sont approchés de l'épiderme, suivant diverses modalités décrites dans ce livre, jusqu'à ce que la peau rougisse légèrement et avant que la sensation de chaleur ne devienne douloureuse.

Le docteur Jean-Louis Poupy, acupuncteur praticien qui fut chargé de l'enseignement de l'acupuncture à la Faculté de médecine de Paris-Sud (Kremlin-Bicêtre), a conçu ce guide pratique afin que le lecteur puisse pratiquer sur lui-même, chez lui, cette merveilleuse méthode de soins tant préventive que curative. Plus de 90 affections courantes y sont traitées avec, pour chacune, toutes les indications pratiques permettant de localiser l'emplacement des points à chauffer (avec photos et schémas), la méthode de moxibustion, la fréquence, la durée, l'automassage, etc.

Sans connaissance particulière de l'acupuncture, chacun peut donc se soigner efficacement à l'aide de «trucs» simples, efficaces, de tradition millénaire et à la portée de tous.



• «Manuel pratique de moxibustion», Dr Jean-Louis Poupy. Ed. Chariot d'Or. 18 €.